

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA ATLET  
DAN NON ATLET TNI DI SECAPA AD**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari  
Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Sarah Widya Monica  
1001273

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2015**

Sarah Widya Monica, 2015

*PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA ATLET DAN NON ATLET TNI DI SECAPA AD*  
Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

# **PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA ATLET DAN NON ATLET TNI DI SECAPA AD**

Oleh  
Sarah Widya Monica

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Sarah Widya Monica 2015  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Mei 2015

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**SARAH WIDYA MONICA**

**1001273**

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA ATLET  
DAN NON ATLET TNI DI SECAPA AD**

**Disetujui dan disahkan oleh :**

**Pembimbing I**

**Dr. Boyke Mulyana**  
**NIP 196210231989031001**

**Pembimbing II**

**Drs. Satriya**  
**NIP.196002101987031004**

**Mengetahui**  
**Ketua Departemen Pendidikan Kevelatihan**

**Dr. H. R. Boyke Mulyana**  
**NIP 196210231989031001**

**“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila telah selesai ( dari suatu urusan ) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kamu berharap”.**  
**(Qs. Alam Nasyrah : 7-9 )**

**Alhamdulillah...**

**Satu langkah usaha telah usai kulewati,  
satu harapan telah kucapai,  
dan satu impian telah kudapati.  
Namun, ini merupakan awal dari suatu  
perjuangan untuk menggapai keberhasilan,  
Karena keberhasilan tidak hanya datang satu  
kali tetapi berkali-kali.**

***“Live as if you were to die tomorrow”***

***“Learn as if you were to live forever”***

**Karya tulis ini dengan bangga kupersembakan untuk  
Mamah, Papah, dan Adik-adikku tercinta,  
Tetes do’a kalian yang senantiasa terucap ridha dan  
tulus untuk keberhasilan ku.  
Serta pada keluarga, sahabat, teman-teman tercinta  
yang selalu memberikan semangat tiada henti.  
“Terima Kasih Semuanya”**

**“Ya allah, manfaatkanlah untuk diriku apa yang telah Engkau ajarkan  
kepadaku dan ajarilah aku dengan apa yang bermanfaat bagiku dan  
limpahkanlah rezeki berupa ilmu yang bermanfaat bagiku ”**  
**( H.R. An-Nasa’i )**